

## PYRAMIDE MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

### 1. AUFWÄRMEN (7-10 Minuten sollten es sein)

- fließende und geschmeidige Bewegungen
- alle Gelenke und große Muskeln mobilisieren und erwärmen
- a. Schulter rückwärts kreisen  
Ellbogen rückw. Kreisen  
lange Arme rückw. Kreisen } erst im Stand – leichte Grätsche, dann marschierend ausführen
- b. Hüfte kreisen (alle Richtungen)
- c. Knie kreisen (alle Richtungen) – becken-schmaler Stand
- d. Fersen im Wechsel heben (bleib auf den Fußballen)
- e. Knie heben
- f. Anfersen } erst schmaler Stand, dann Grätsche
- g. Locker laufen → Kniehebelauf → locker laufen → anfersen → locker laufen (alles am Platz)
- h. Ein Beinstand (Knie leicht gebeugt) → mit dem anderem Bein schwingen: vor-rück, re-li, liegende Acht auf dem Boden malen (Bein wechseln)

### 2. TRAINING:

- schau dir, vor dem Trainingsbeginn, die 5 Übungen aus dem Video genau an, achte auf die Ausführung
- du brauchst: eine Uhr mit Sekundenzeiger, Bodenmatte (bei Google Play gibt es eine Auswahl an „Interval Timer“, womit du deine Arbeitszeit/Pause bestimmen kannst)
- wähle deine Trainingszeit:
 

	Training	-	Pause	
Anfänger	30 s		30 s	oder
	30 s		15 s	
Etwas Geübte	45 s		30 s	oder
	45 s		15 s	
Fortgeschrittene	60 s		30 s	oder .....
- PYRAMIDE heißt: ←

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 1. Übung (weiter mit Ü) zum Bsp. 30 s                    | ----- folgt Pause (30 s) |
| 1.Ü + 2.Ü jede 30 s (also 60 s für zwei Übungen)         | ----- folgt deine Pause  |
| 1.Ü + 2.Ü + 3. Ü jede 30 s (also 90 s ....)              | ----- folgt deine Pause  |
| 1.Ü + 2.Ü + 3. Ü + 4.Ü jede 30 s (also 120 s ....)       | ----- folgt deine Pause  |
| 1.Ü + 2.Ü + 3. Ü + 4.Ü + 5.Ü jede 30 s (also 150 s ....) | ----- folgt deine Pause  |
| 2.Ü + 3. Ü + 4.Ü + 5.Ü jede 30 s (also 120 s ....)       | ----- folgt deine Pause  |
| 3. Ü + 4.Ü + 5.Ü jede 30 s (also 90 s ....)              | ----- folgt deine Pause  |
| 4.Ü + 5.Ü jede 30 s (also 60 s ....)                     | ----- folgt deine Pause  |
| 5.Ü dauert 30 s  | ----- GESCHAFFT!         |

- Du kannst dich in der „Pyramide“ steigern (von Tag zu Tag, alle zwei Tage, jede Woche,.....) in dem du die Arbeitszeit verlängerst, die Pause kürzt!

### 3. DEHNEN, lockern (5-10 Minuten), Wasser trinken